Planuj posiłki

Tydzień od: __-__do__-__

Planowane posiłki:

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

Dietallis
Poradnictwo żywieniowe

ODWIEDŹ NAS!
Inspirujemy do zmian sposobu odżywiania!
www.dietallis.pl
www.facebook.pl/Dietallis

Warzywa

- ☐ Ogórek
- ☐ Pomidor
- ☐ Sałata
- ☐ Kapusta
- ☐ Brokuł
- ☐ Kalafior
- ☐ Cukinia
- ☐ Pieczarki
- ☐ Fasolka szparagowa
- ☐ Fasola (jasiek)
- ☐ Seler
- ☐ Pietruszka
- ☐ Cebula
- ☐ Buraki
- ☐ Ziemniaki
- ☐ Brukselka
- ☐ Por
- ☐ Papryka
- ☐ Szpinak
- ☐ Awokado
- ☐ Ogórki kiszone
- ☐ Kapusta kiszona
- ☐ Groszek zielony mrożony
- ☐ Mrożonki................................

Owoce

- ☐ Banany
- ☐ Jabłka
- ☐ Gruszki
- ☐ Winogrona
- ☐ Kiwi
- ☐ Mango
- ☐ Melon
- ☐ Mrożonki
- ☐ Grejpfrut
- ☐ Pomarańcze
- ☐ Mandarynki
- ☐ Ananas świeży
- ☐ Morele suszone
- ☐ Śliwki suszone
- ☐ Rodzynki

Płyny

- ☐ Woda niskosodowa mineralna niegazowana
- ☐ Zielona herbata (liściasta)
- ☐ Biała herbata (liściasta)
- ☐ Herbaty owocowe
- ☐ Mięta

Nabiał

- ☐ Jajka
- ☐ Mleko spożywcze 2% tłuszczu
- ☐ Mleko sojowe
- ☐ Mleko „milakt", „łagodny"
- ☐ Jogurt naturalny
- ☐ Kefir naturalny
- ☐ Maślanka naturalna
- ☐ Masło/ Margaryna wzbogacona
- ☐ Serek twarożkowy chudy
- ☐ Twaróg półtłusty
- ☐ Mozzarella
- ☐ Feta 10-12% tłuszczu
- ☐ Ser żółty np. Boryna, Hit z Ryk

Mięso, ryby

- ☐ Mięso z piersi z kurczaka
- ☐ Mięso z piersi z indyka
- ☐ Mielone z szynki wieprzowej
- ☐ Szynka wieprzowa
- ☐ Wołowina
- ☐ Wątróbka drobiowa
- ☐ Tilapia, dorsz lub inna biała ryba
- ☐ Łosoś
- ☐ Tuńczyk w sosie własnym (z wody)
- ☐ Wędzony łosoś
- ☐ Wędzona makrela
- ☐ Polędwica drobiowa
- ☐ Kiełbasa drobiowa podsuszana np. krakowska
- ☐ Soja
- ☐ Soczewica czerwona/żółta/zielona
- ☐ Ciecierzyca

Oleje roślinne, nasiona

- ☐ Niesolone nasiona słonecznika
- ☐ Pestki dyni
- ☐ Oliwa z oliwek extravirgin
- ☐ Olej słonecznikowy
- ☐ Olej rzepakowy
- ☐ Olej lniany
- ☐ Niesolone orzechy: włoskie, migdały, brazylijskie................................

Produkty pełnoziarniste

- ☐ Ryż brązowy
- ☐ Kasza gryczana
- ☐ Kasza jęczmienna
- ☐ Kasza kuskus
- ☐ Komosa ryżowa
- ☐ Makaron pełnoziarnisty
- ☐ Makaron sojowy
- ☐ Mąka pełnoziarnista
- ☐ Mąka kukurydziana
- ☐ Mąka ryżowa
- ☐ Chleb pełnoziarnisty
- ☐ Bułki grahamki
- ☐ Placki tortilli pełnoziarniste
- ☐ Płatki owsiane
- ☐ Płatki Muesli z rodzynkami i orzechami
- ☐ Płatki Muesli z suszonymi owocami

Produkty w puszkach

- ☐ Kukurydza konserwowa
- ☐ Groszek konserwowy
- ☐ Pomidory z puszki
- ☐ Fasola czerwona/biała konserwowa
- ☐ Soczewica konserwowa
- ☐ Ciecierzyca konserwowa

Przyprawy i zioła

- ☐ Sól morska
- ☐ Pieprz kolorowy
- ☐ Curry
- ☐ Papryka słodka
- ☐ Papryka ostra/chilli
- ☐ Ziele angielskie
- ☐ Liść laurowy
- ☐ Czosnek
- ☐ Natka pietruszki
- ☐ Koperek
- ☐ Lubczyk
- ☐ Sos sojowy
- ☐ Ocet balsamiczny
- ☐ Sok z limonki
- ☐ Ocet jabłkowy
- ☐ Musztarda
- ☐ Tymianek
- ☐ Rozmaryn
- ☐ Bazylia
- ☐ Oregano
- ☐ Szałwia
- ☐ Zioła prowansalskie
- ☐ Estragon
- ☐ Kminek
- ☐ Kolendra
- ☐ Majeranek
- ☐ Szafran

INNE:
....
....
....